

ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ДЕТОХ

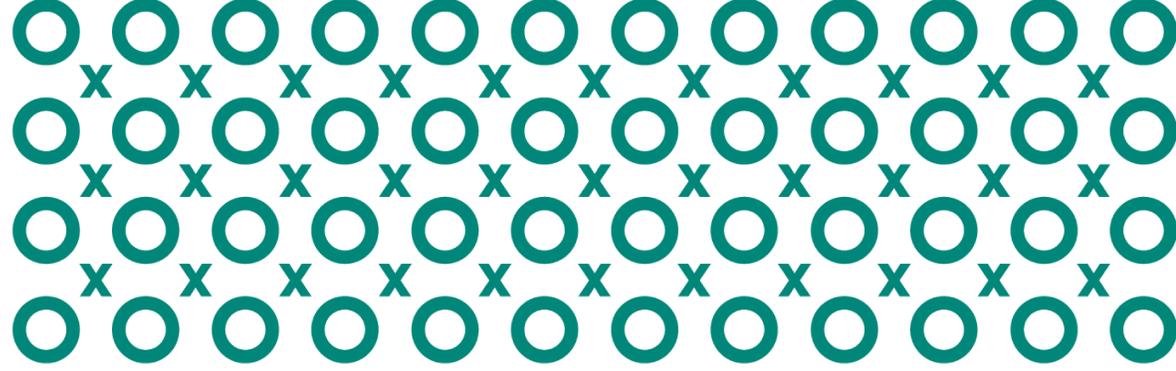
ДЕНЬ #1

968 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> каша кукурузная с тыквой на кокосовом молоке 	250	240
<ul style="list-style-type: none"> крем-суп из зеленой спаржи с перепелиным яйцом 	300	210
<ul style="list-style-type: none"> ломтик хлеба с киноа и семян чиа 	50	40
<ul style="list-style-type: none"> смузи: яблоко, лайм, огурец 	250	108
<ul style="list-style-type: none"> филе индейки, томленое с овощами 	270	370





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ DETOX

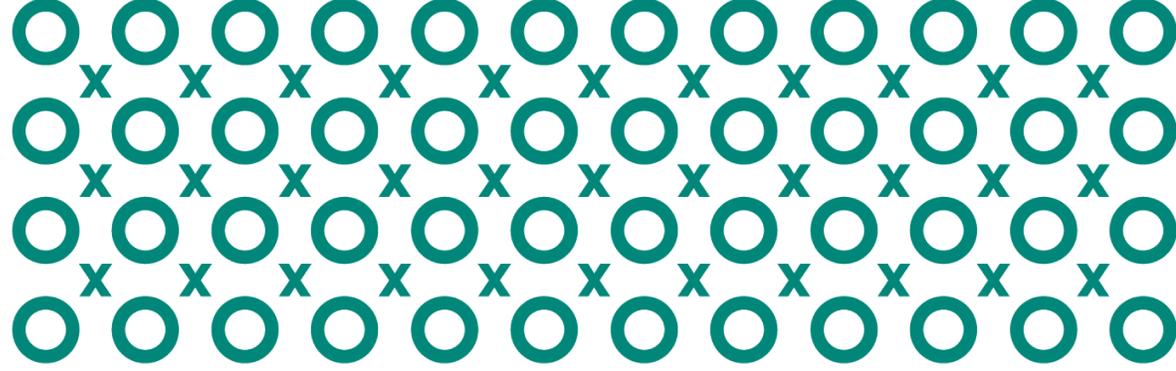
ДЕНЬ #2

930 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> яйцо пашот с авокадо, хрустящим салатом и десертной ложкой оливкового масла 	245	330
<ul style="list-style-type: none"> черная уха с тунцом и морскими водорослями 	300	188
<ul style="list-style-type: none"> ломтик хлеба с киноа и семян чиа 	50	40
<ul style="list-style-type: none"> смузи: яблоко, авокадо, шпинат, киви 	220	132
<ul style="list-style-type: none"> салат с тигровыми креветками, авокадо и проростками маша 	220	240





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ДЕТОХ

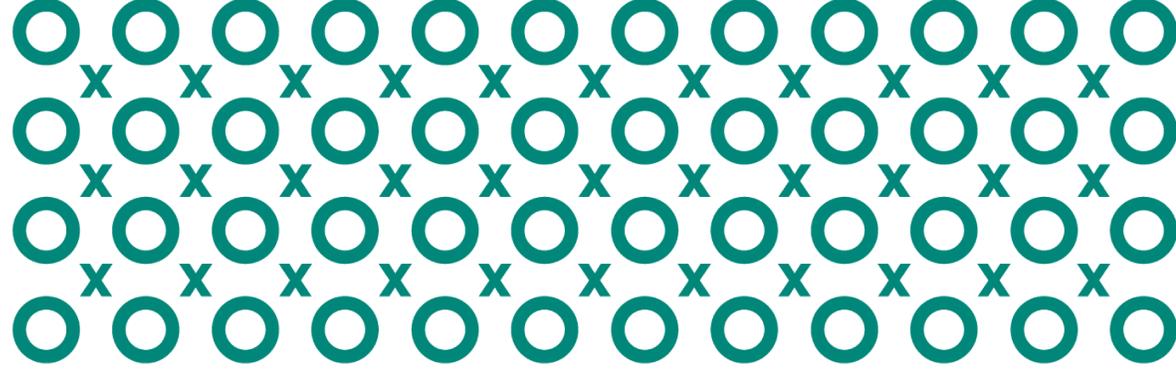
ДЕНЬ #3

1066 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> каша из киноа на кокосовом молоке со свежими ягодами 	250	236
<ul style="list-style-type: none"> суп минестроне с овощами & салат с индейкой, овощами и перепелиным яйцом 	300 150	412
<ul style="list-style-type: none"> смузи: яблоко, лайм, огурец 	220	108
<ul style="list-style-type: none"> куриная грудка, томленая в кокосовом молоке со шпинатом и грибами 	210	310





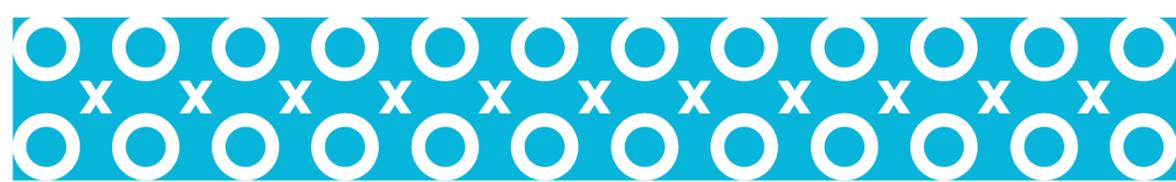
ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ДЕТOX

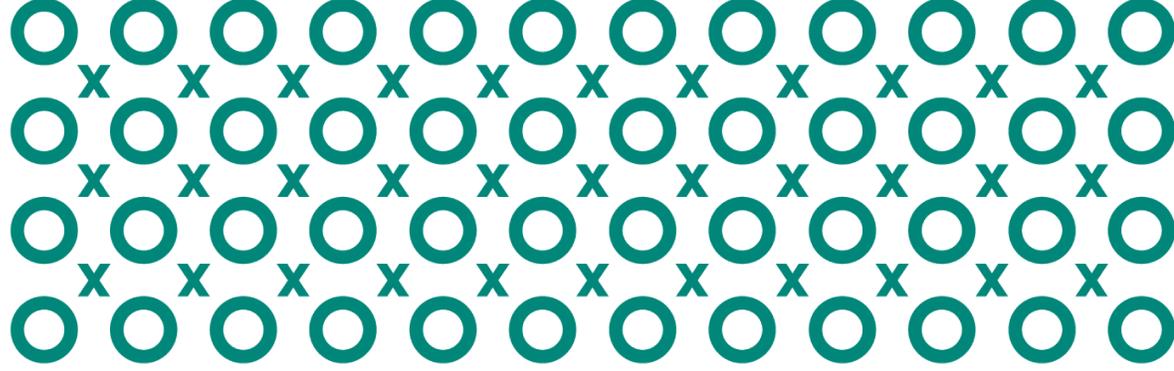
ДЕНЬ #4

951 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> хумус-авокадо с маринованной свеклой, перепелиным яйцом 	300	224
<ul style="list-style-type: none"> суп рыбный с горбушей, кабачком и луком-порей 	300	210
<ul style="list-style-type: none"> ломтик хлеба с киноа и семенами чиа 	50	40
<ul style="list-style-type: none"> смузи: чиа, смородина, киви, огурец 	220	107
<ul style="list-style-type: none"> филе форели с гарниром из цветной капусты и брокколи 	330	370





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ DETOX

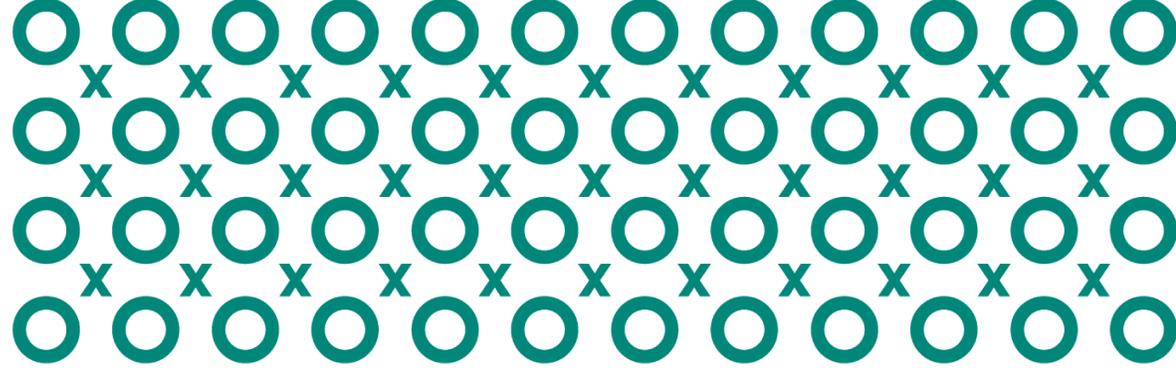
ДЕНЬ #5

1058 ккал



	грамм	ккал
• теплый чиа-пудинг и яйцо пашот	160	270
• суп из кабачков с заправкой из свежего базилика & салат с айсбергом и перепелиным яйцом	300 100	360
• смузи: яблоко, лайм, огурец	250	108
• филе форели с овощами гриль	250	320





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ DETOX

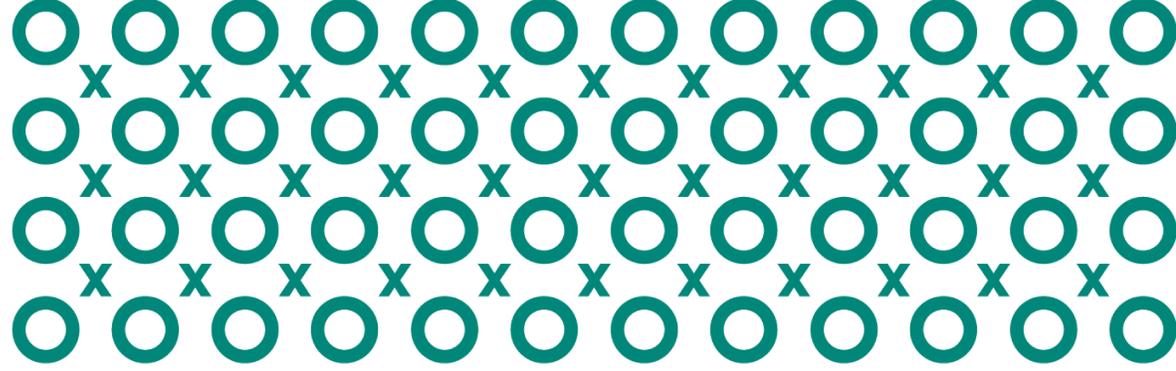
ДЕНЬ #6

878 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> яичница с припущенными кабачками & луком-порей 	233	203
<ul style="list-style-type: none"> суп из пяти видов капусты 	300	237
<ul style="list-style-type: none"> ломтик хлеба с киноа и семян чиа 	50	40
<ul style="list-style-type: none"> смузи: яблоко, авокадо, шпинат, киви 	220	108
<ul style="list-style-type: none"> индейка с соте из баклажанов 	250	290





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ДЕТОХ

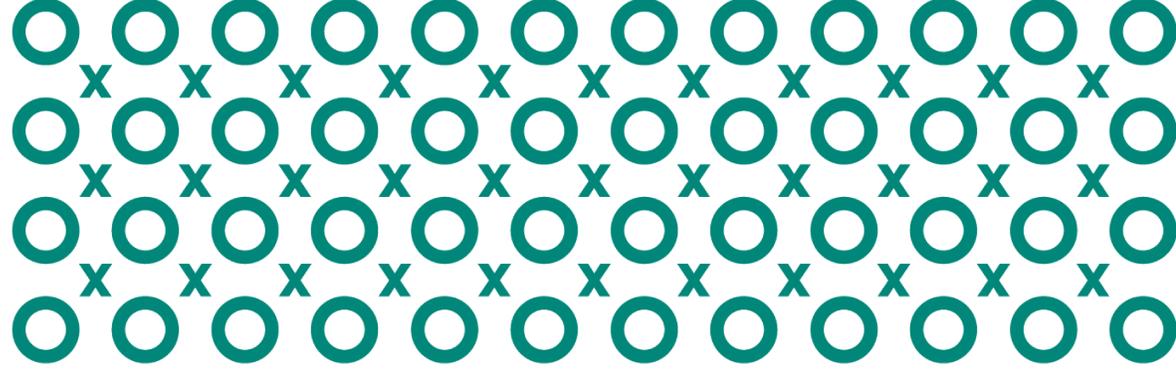
ДЕНЬ #7

843 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> овсяная каша на миндальном молоке с сезонными ягодами 	230	297
<ul style="list-style-type: none"> крем-суп из зеленого горошка с базиликом 	300	179
<ul style="list-style-type: none"> смузи: шпинат, яблоко, сельдерей, огурец 	220	107
<ul style="list-style-type: none"> филе форели с диким рисом 	365	260





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ДЕТОХ

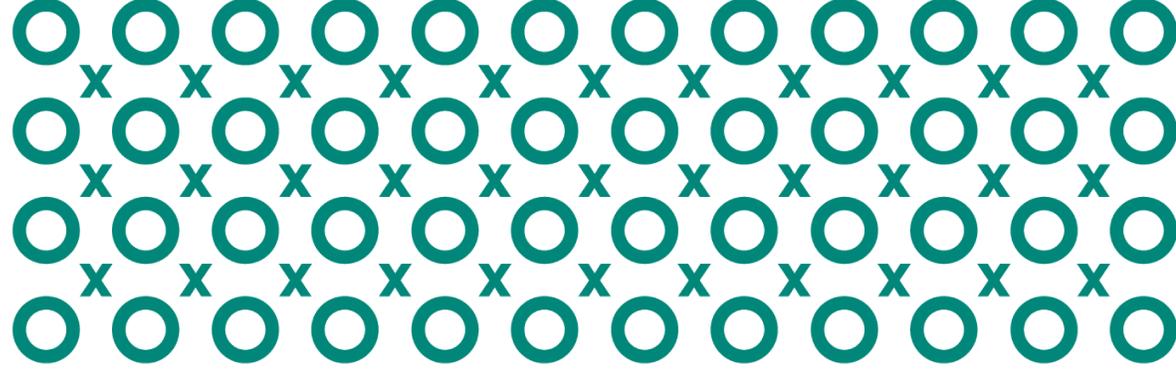
ДЕНЬ #8

968 ккал



	грамм	ккал
○ каша кукурузная с тыквой на кокосовом молоке	250	240
○ крем-суп из зеленой спаржи с перепелиным яйцом	300	210
○ ломтик хлеба с киноа и семян чиа	50	40
○ смузи: яблоко, лайм, огурец	250	108
○ филе индейки, томленое с овощами	270	370





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ DETOX

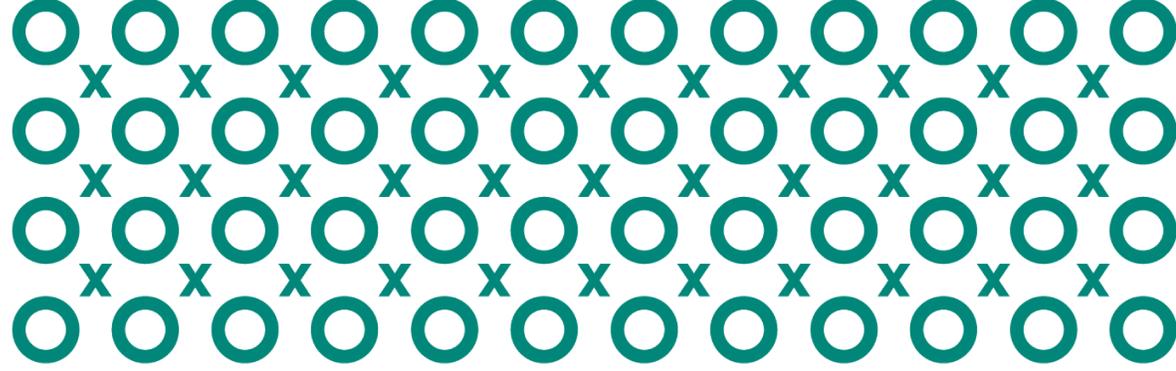
ДЕНЬ #9

930 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> яйцо пашот с авокадо, хрустящим салатом и десертной ложкой оливкового масла 	245	330
<ul style="list-style-type: none"> черная уха с тунцом и морскими водорослями 	300	188
<ul style="list-style-type: none"> ломтик хлеба с киноа и семян чиа 	50	40
<ul style="list-style-type: none"> смузи: яблоко, авокадо, шпинат, киви 	220	132
<ul style="list-style-type: none"> салат с тигровыми креветками, авокадо и проростками маша 	220	240





ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ДЕТОХ

ДЕНЬ #10

1066 ккал



	грамм	ккал
<ul style="list-style-type: none"> каша из киноа на кокосовом молоке со свежими ягодами 	250	236
<ul style="list-style-type: none"> суп минестроне с овощами & салат с индейкой, овощами и перепелиным яйцом 	300 150	412
<ul style="list-style-type: none"> смузи: яблоко, лайм, огурец 	220	108
<ul style="list-style-type: none"> куриная грудка, томленая в кокосовом молоке со шпинатом и грибами 	210	310

